

# comment lutter contre les kilos des fêtes de Noël ?

Les fêtes approchent et se profile à l'horizon la prise de quelques kilos . Difficile de lutter et de se restreindre Noël et le premier de l'an sont toujours des moments de fêtes particuliers où il fait bon de se faire plaisir. Alors comment limiter la casse ?

Le seul moyen serait d'être courageux et de procéder à un petit dégrasage quotidien avant de se remettre à table .

Une étude parue le 1er novembre dans le Journal of Physiology et reprise par le blog santé du New York Times suggère une réponse bien plus simple: courir ou faire du vélo avant le petit-déjeuner.

Des chercheurs du département de kinésiologie biomédicale de l'Université de Louvain, en Belgique, a voulu vérifier si l'exercice à jeun était plus efficace que l'exercice après avoir mangé pour compenser les effets néfastes d'un régime trop riche en calories et en graisses.

Seul le groupe qui s'est entraîné avant le petit-déjeuner n'a pas presque pas pris de poids (0,7kg), n'a pas développé de résistance à l'insuline et a brûlé les graisses supplémentaires plus efficacement.

Conclusion des chercheurs:

«Cette étude montre pour la première fois que l'exercice à jeun est plus efficace que l'exercice après avoir mangé pour faciliter les adaptations dans les muscles et pour améliorer la tolérance du corps au glucose et la sensibilité à l'insuline pendant un régime hypercalorique et riche en graisses.»

Même si vous ne courez pas ou faites une activité avant le petit déjeuner, je crois que pratiquer une activité telle quelle soit dans la journée sera toujours bénéfique et permettra de se sentir mieux .Le challenge est difficile le

temps ne si prête pas et bouger après le réveillon pas simple  
!!!! . Bon courage et bonnes fêtes de fin d'année à tous !!!!

SOURCES SLATE.fr